Text

Description automatically generated

BENGALI

লীডস কমিউনিটি পেরিনেটাল মেন্টাল হেলথ টীম

রোগী, কেয়ারার (পরিচর্যাকারী) এবং পরিবারের সদস্যদের জন্য তথ্য



লীডস কমিউনিটি পেরিনেটাল মেন্টাল হেলথ টীমে স্বাগতম

|  |  |
| --- | --- |
| **আমরা কে?**  দলটি গর্ভাবস্থা, সন্তান জন্মদান এবং সন্তানের জন্মের প্রথম বছর (এটি পেরিনেটাল পিরিয়ড নামেও পরিচিত) সম্পর্কিত উল্লেখযোগ্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন এমন মহিলাদের বিশেষজ্ঞ যত্ন প্রদান করে। আমরা বহিরাগত রোগী (আউট প্যাশেন্ট) ভিত্তিতে বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা এবং সহায়তার বিকল্পগুলি অফার করতে পারি।  **সার্ভিসটি কার জন্য?**  সন্তানের জন্মের প্রথম বছর তথা পেরিনেটালকালীন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি খুবই সাধারণ এবং অনেক মহিলার জন্য এগুলো তাদের জিপি, হেল্‌থ্‌ ভিজিটর বা স্থানীয় কাউন্সেলিং সার্ভিসগুলোর মাধ্যমে সামাল দেয়া সম্ভব। আমাদের টীম আরও জটিল সমস্যায় ভুগছেন এরূপ মহিলাদের অথবা উপরের সার্ভিসগুলি যখন তাদের সমস্যার সমাধান করতে না পারে তখন মহিলাদের দেখাশোনা করবে। আমাদের টীমের সাথে দেখা করে আপনি উপকৃত হতে পারেন যদি:   * আপনার জিপি বা প্রসূতি টীম মনে করে যে আপনি বর্তমানে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভুগছেন যা বিশেষজ্ঞের সাহায্যে উপকৃত হবে * আপনার গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির ইতিহাস রয়েছে এবং আমি গর্ভ ধারণের পরিকল্পনা করছেন কিংবা গর্ভবতী * আপনার পারিবারিক ইতিহাস রয়েছে গুরুতর মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন বাইপোলার ডিসঅর্ডার বা প্রসবোত্তর সাইকোসিস৷ এই দশাটি আপনার গর্ভাবস্থায় বা জন্মের পরে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। | **প্রসবোত্তর সাইকোসিস কি:** এটি একটি বিরল কিন্তু গুরুতর ব্যাধি যার মধ্যে চিন্তাভাবনার পরিবর্তন (বিভ্রম) বা অস্বাভাবিক অভিজ্ঞতা (কিছু শোনা বা দেখা), বিভ্রান্তি, গুরুতর উদ্বেগ, অতিরিক্ত কার্যকলাপ এবং আচরণের পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। এটি খুব চিকিৎসাযোগ্য কিন্তু এর তীব্রতার কারণে সাধারণত হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হয়।  **আমি কীভাবে সেবাটি ব্যবহার করতে পারি?**  আপনার জিপি, মিডওয়াইফ, হেল্‌থ্‌ ভিজিটর, প্রসূতি বিশেষজ্ঞ, সাইকিয়াট্রিস্ট বা কমিউনিটি মেন্টাল হেলথ টিম সহ একজন স্বাস্থ্য পেশাদার দ্বারা আপনাকে উক্ত টীমে রেফার করা যেতে পারে। আমরা দুঃখিত যে আমরা সেলফ-রেফারেল গ্রহণ করি না।  **সাক্ষাতের জন্যে আমি কতক্ষণ অপেক্ষা করব?**  আমরা রেফারেলগুলো দেখতে চাই জরুরি হলে 48 ঘণ্টার মধ্যে অথবা কম জরুরি হলে 14 দিনের মধ্যে। আমরা অফিসের সময়, সোমবার থেকে শুক্রবার এসেস্‌মেন্টের জন্য মায়েদের দেখে থাকি। |

|  |  |
| --- | --- |
| **আমি কি আশা করতে পারি?**  একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদার আপনার সাথে একটি প্রাথমিক এসেস্‌মেন্ট সম্পন্ন করবেন যা সাধারণত দি মাউন্ট অ্যানেক্স বিল্ডিংয়ে অনুষ্ঠিত হয়, যেখানে আমরা অবস্থিত। এটি আনুমানিক 90 মিনিট স্থায়ী হবে। এখানে আপনার এপোয়েন্টমেন্টে যোগ দিতে অসুবিধা থাকলে একটি হোম ভিজিটের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। এই এপোয়েন্টমেন্ট আপনার জন্য বর্তমান সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করার এবং আরোগ্য লাভে কি আপনাকে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে একটি যৌথ বোঝাপড়ায় আসতে আমাদের জন্য কিছু পটভূমিমূলক তথ্য লাভ করার একটি সুযোগ। যদি মনে হয় যে আমাদের টীমটি আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত নয়, আমরা অন্যান্য উপকারী সার্ভিসগুলো নিয়ে আলোচনা করবো যেগুলো হয়তো আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারে।  **আমি কাকে এবং কি জিনিস আমার সাথে আনতে পারবো?**  আপনি আপনার সঙ্গী, আত্মীয় বা বন্ধুকে সাথে আনতে চাইতে পারেন। আমরা আপনাকে আপনার বাচ্চাকে আপনার এপোয়েন্টমেন্টে আনতে উৎসাহিত করবো, বয়স্ক বাচ্চাদের আশেপাশে সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা প্রায়শই উপযুক্ত নয় এবং তাদের জন্য বিকল্প চাইল্ডকেয়ার ব্যবস্থা করা উচিত। আপনি যদি গর্ভবতী হন অনুগ্রহ করে আপনার হাতে রাখার প্রসূতি নোটগুলি আনুন৷  সঙ্গী এবং পরিবারের সদস্যরা (আপনার অনুমতি সহ) আপনার যত্ন সম্পর্কিত আলোচনা এবং সিদ্ধান্তে জড়িত হতে পারবেন। | **এরপর কি ঘটবে?**  যদি সিদ্ধান্ত নেওয়া হয় যে আমরা যা অফার করি তা আপনার জন্য সঠিক, তাহলে আপনার ব্যাপারে আমাদের টীমের একজন সদস্যকে নির্দিষ্ট করা হবে যিনি আপনার সাথে কাজ করবেন এমন এক কেয়ার পরিকল্পনার ব্যাপারে সম্মতিতে পৌঁছাতে যেটি আপনার প্রয়োজন মেটাবে। আমরা বিভিন্ন ধরনের সহায়তার বিকল্প অফার করি যার মধ্যে রয়েছে:   * ভবিষ্যত যত্নের পরিকল্পনা এবং সমর্থন জানাতে অন্যান্য পেশাদারদের সাথে যোগাযোগ সহ একটি পূর্ণাঙ্গ এসেস্‌মেন্ট * গর্ভধারণের আগে কাউন্সেলিং * পেরিনাটাল সময়ে যত্ন পরিকল্পনা এবং সমন্বয় * গর্ভাবস্থায় ওষুধের ঝুঁকি এবং এবং উপকার এবং স্তন্যপান সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ পরামর্শ * শিশুর ম্যাসেজ এবং সংবেদনশীল প্লে সহ নার্সারি নার্স সেশন * ভিডিও-মিথস্ক্রিয়া নির্দেশিকা – সান্নিধ্য এবং যোগাযোগের উন্নতির জন্য একটি মা শিশুর হস্তক্ষেপ * গ্রুপ কাজ * পারিবারিক কাজ * সাথী/সহকর্মী সমর্থন * পার্টনার সমর্থন * কিশোর-তরুণ কেয়ারারদের সমর্থন, এবং * মানসিক থেরাপি যেমন কথা বলার মাধ্যমে থেরাপি। |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **আমি যা বলছি তা কি গোপন রাখা হবে?**  আপনি আশা করতে পারেন যেকোন এসেস্‌মেন্ট এবং চিকিৎসা পরিকল্পনা সম্পর্কিত বিস্তারিত তথ্যাবলী আপনার, টীম এবং অন্যান্য জড়িত পেশাদারদের মধ্যে গোপনীয় থাকবে। আপনি যদি গোপনীয়তা এবং আপনার সম্পর্কে রাখা তথ্য সম্পর্কে আরও জানতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে 'আপনার ব্যক্তিগত তথ্য। আমরা কীভাবে এটি ব্যবহার করি এবং গোপনীয় রাখি' নামক' লিফলেটটি দেখুন। অথবা আমাদের ওয়েবসাইট দেখুন এবং কিভাবে আমরা আপনার সম্পর্কিত তথ্য ব্যবহার করি অংশটি পড়ুন।  **চিকিৎসার জন্য সম্মতি**  আপনি চিকিৎসার জন্য সম্মত হওয়ার আগে ঝুঁকি, উপকার এবং বিকল্পগুলি বোঝা আপনার জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি আপনার সম্মতি দেওয়ার বিষয়ে অনিশ্চিত বোধ করেন তবে অনুগ্রহ করে আরও তথ্যের জন্য কর্মীদের একজনকে জিজ্ঞাসা করুন।  **কমিউনিটি টিম সম্পর্কে আমার যদি কোনো মন্তব্য, পরামর্শ, প্রশংসা অথবা অভিযোগ থাকে তাহলে কি হবে?**  আমাদের সার্ভিস উন্নত করতে সহায়ক কোনো প্রতিক্রিয়াকে, হোক তা ইতিবাচক বা নেতিবাচক, আমরা স্বাগত জানাই। আপনি একটি দ্বিতীয় মতামতেরও অধিকারী৷ আপনি নিম্নলিখিতভাবে আমাদেরকে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারেন অথবা দ্বিতীয় মতামতের জন্য অনুরোধ করতে পারেন:   * আপনার যত্নের সাথে সরাসরি জড়িত ব্যক্তিদের সাথে কথা বলে * আমাদের পেশেন্ট অ্যাডভাইস অ্যান্ড লিয়াজোন সার্ভিস (PALS)-এর সাথে **0800 052 5790** নম্বরে যোগাযোগ করে অথবা **pals.lypftanhs.net**-তে ইমেল করে।   আপনি যদি অভিযোগ করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের অভিযোগ বিভাগে **0800 052 5790** নম্বরে কল করুন। | **কীভাবে আমাদের খুঁজে পাবেন এবং আমাদের সাথে যোগাযোগ করবেন**  আমাদের ঠিকানা হল: **পেরিনাটাল মেন্টাল হেলথ সার্ভিস**  **Perinatal Mental Health Service**  Parkside Lodge  16 Stanningley Road  Armley  Leeds LS12 2AE  টেলিফোন: **0113 855 5505**  আপনি যদি গাড়িতে করে আপনার এপোয়েন্টমেন্টে আসেন, তাহলে দয়া করে লক্ষ্য করুন যে সেখানে গাড়ি পার্ক করার জায়গা খুবই সীমিত, পাশের মাউন্ট ইউনিটে অক্ষম/পঙ্গু ব্যক্তিদের পার্কিং বে এর সুবিধা সহ। যদি কোন জায়গা না থাকে তবে কাছাকাছি রাস্তায় বিনামূল্যে পার্কিং সুবিধা রয়েছে যা সর্বোচ্চ 2 ঘন্টার মধ্যে সীমাবদ্ধ।  স্বাভাবিক সময়ের বাইরে (বিকাল 5টা - সকাল 9টা) এবং জরুরি অবস্থায়, অনুগ্রহ করে ক্রাইসিস এসেসমেন্ট সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুনঃ **0800 1831 485**.  **যদি আপনি এই লিফলেটটি প্রবেশসাধ্য অন্যান্য মাধ্যমসমূহে যেমন সাইন ল্যাংগুয়েজ (সাংকেতিক ভাষা) অথবা অপর কোন ভাষায় পেতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে প্যারিনেটাল মেন্টাল হেলথ্‌ সার্ভিসের সাথে যোগাযোগ করুন।**  **আপনি এই তথ্য বিকল্প মাধ্যমে পেতে চান কী?**  এই লিফলেটের অনুবাদ, একজন দোভাষী, একজন সাইন ল্যাংগুয়েজ দোভাষী অথবা বড় হরফে মুদ্রণ, সহজ পাঠ আকারে পেতে হলে অনুগ্রহ করে 0113 85 56418/9 অথবা translation.lypft@nhs.net-তে ইন্টারপ্রিটেশন এবং ট্রান্সল্যাশন সাপোর্ট টীমের সাথে যোগাযোগ করুন। |